

ANIA STARMACH

Potrąwka z soczewicą

Co kupić?

- 200g ugotowanej ciecierzycy
- 200g pomidorków koktajlowych
- 300g dyni hokkaido
- 300g kiełbasy chorizo
- 600ml passaty pomidorowej
- 300ml bulionu warzywnego
- 100ml gęstego jogurtu naturalnego
- 4 ziemniaki ugotowane al dente
- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 1 szklanka czerwonej soczewicy
- natka pietruszki
- szczypta ostrej i słodkiej papryki
- olej do smażenia

Jak przygotować?

1. Czosnek i cebule posiekaj, przysmaż na oleju.
2. Chorizo pokrój w plasterki, dynię w grubą kostkę.
3. Dodaj pokrojone chorizo, dynię, przyprawy, soczewicę, ciecierzycę, passatę oraz bulion (przepis znajdziesz tutaj), całość gotuj 20 minut.
4. Po tym czasie dodaj pomidorki, ziemniaki pokrojone w kostkę i gotuj kolejne 20 minut.
5. Podawaj z pietruszką i jogurtem.